

## 完全学校週5日制に伴う地域密着型スポーツ教室について

### Local Adherence of Sports School on Comprehensive Five-day School Week System

本山 貢	植原 宏仁	森岡 英仁
Mitsugi MOTOYAMA	Hirohito UEHARA	Hideto MORIOKA
(和歌山大学教育学部)	(和歌山大学教育学部大学院)	(和歌山大学教育学部大学院)
地井 誠一郎	田邊 智	
Seiichiro JII	Satoshi TANABE	
(田尻町テニス連盟・民生委員児童委員協議会)	(大阪体育大学大学院)	

**抄録** 完全学校週5日制による休日の過ごし方に着目し、スポーツを通じて体力向上や親子フレンドシップ支援対策としてテニス教室を開催し、体力の変化やアンケートによる意識調査、万歩計の装着による歩数の調査を行った。その効果、短期間であったが子どもの体力向上と親の運動不足解消、体力向上が認められた。アンケート調査の結果（テニス教室終了後）、高い評価を得ていた。歩数調査では土曜日の歩数が親子ともに平日の歩数を有意に下回っていた。さらに、親子の土日の歩数は正相関関係を示し、休日の過ごし方の重要性が示唆された。今後、学校・家庭・地域行政・地域社会が相互に支援体制を築き、連携を図りながら子どもの健全育成や体力向上に力を注いでいく必要性があると考えられた。

**キーワード**：完全学校週5日制，テニス教室，親子フレンドシップ，社会教育，学校教育

#### I. はじめに

平成14年4月から文部科学省が提唱する「ゆとり」の中で「生きる力」を育むことを目的とした新学習指導要領がスタートした。また、同時期から学校教育が完全週5日制となったことに伴い、子どもの休日の過ごし方が重要視されている。こうした学校教育制度の変遷は、親にとって子どもの学力の低下に目を向ける傾向が一層強くなり、マスコミもこの論調に拍車を掛けているのが現状である。一方、学力の低下のみならず子どもの運動不足による体力の低下が考えられ、最近では体力のある子どもとない子どもの2極化が進んでいることも大きな社会的問題となっている。子どもの体力低下は、将来の国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下、心身の健康状態に不安を抱く人々が増加するなど将来の社会全体に活力を失わせてしまう事態を招き、重大な社会問題として発展する可能性が危惧される。

平成14年9月、文部科学省中央教育審議会では、「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の答申を行い、スポーツ、外遊び、自然体験など通して子どもがより一層身体を動かし、運動に親しむようになる方策や子どもの体力向上のために望ましい生活習慣

を確立するための方策を示した。また、子どもの体力向上のために地域性を考慮した積極的な取組を推奨し具体化することを強く要望している。また、「新子どもプラン」では、子どもを核とした地域の様々な活動の機会と場の拡大を目指した施策が打出されている。また、文部科学省の調査では完全学校週5日制となった平成14年4月から7月の4ヵ月間で、土曜日に学校外で体験学習を実施した市町村は、約90%に達し、そのうちスポーツ活動に関連する取組は53.2%と最も高い比率を示している。また、学校の体育館など体育施設開放率は68.2%と序々に高くなっていると報告している。

最近、子どもの体力低下は、親の運動不足や体力低下、子どもとのふれ合いや遊ぶ時間の減少、遊び方が解らない、その工夫できない親が増加していることなどとの関連性も指摘されている。このように親の問題点についても考えていかなければならない。まず親と子どもの双方が体力や健康に関心を持ち、親が率先して活動的な取組を実践し、子どもと一緒にスポーツを経験していくことが必要であろう。また、体力の低下は学力の低下と直接的・間接的に関連性があることも理解しておかなければならない。

親子のスポーツを通したふれ合いを支援するために

は、教育委員会を中心核とする地域行政の積極的な支援体制や施設・環境整備が必要となる。さらにその支援体制全体を円滑に営んでいくため、地域住民の意識改革や地域で活動しているスポーツクラブ団体の自主的かつ意欲的な支援が不可欠である。こうした取組を通して地域に根ざしたボランティアスポーツ指導員が数多く育ち、また自らの力量が高められることによって地域が一段と活性化され、スポーツ振興や子どもの健全育成が育まれていくのではないかと考える。

そこで本研究では、完全学校週5日制による休日の過ごし方に着目し、特にスポーツを通じて体力向上や親子フレンドシップ支援対策として「親子で硬式テニスを楽しもう！」を企画・立案し、その効果について検討することを目的とした。

## II. 方法および対象

### 1) 募集方法および参加者

テニス教室開催について主旨説明を記載した募集要項を作成した。主旨には「子どもと親が共にふれ合いながら硬式テニスを楽しみ、面白さを味わいながら体力の向上、健康増進を行ってみませんか。子どもたちの協調性や人間性を豊かにし、自ら学び、自ら考えることのできる「生きる力」を育成するために、積極的な支援を行ないます。」とする文面で募集を行った。また、参加条件として、①田尻町在住の親子であること、②事前説明会に参加できること（親のみ）とした。募集要項は町教育委員会教育長および学校長を通して田尻町小学校の全児童に配布された。田尻町内には小学校が1校のみである。

教室の開催期間は平成11月19日～12月21日までの土曜日または日曜日、合計6回（そのうち1回が日曜日）実施することにした。開催時間は午前9時から10時20分（1グループ）、午前10時30分から11時50分まで（2グループ）の2グループに分けて行い、1回80分間の実施とした。また、参加者は希望により2グループに分かれて実施した。場所は田尻町シーサイドドーム室内テニスコート1面（町営）を利用した。さらに参加費用は無料であったが、スポーツ傷害保険に加入するため1人約500円を個人負担してもらった。

2グループで20組（1グループ10組）の親子を募集した。その結果、28組の親子（親26名、子ども28名）が参加を希望した。定員を上回っていたが指導可能範囲であると判断して、すべての申込者を受け入れた。

参加した子どもの学年は小学1年生:3名（男子2名、女子1名）、小学2年生:12名（男子5名、女子7名）、小学3年生:3名（男子2名、女子1名）、小学4年生:5名（男子1名、女子4名）、小学5年生:2名（男子2名、女子0名）、小学6年生:3名（男子2名、

女子1名）であり、小学2年生の参加が最も多かった。また、児童の性別は男女同数であった。また、親の性別は男性5名、女性21名と母親の参加率が81%を占めていた。

### 2) 事前説明会の開催

参加を希望した親に対して事前説明会を行い、①田尻町「親子で硬式テニスを楽しもう！」開催の主旨、②完全学校週5日制に伴う休日の過ごし方の重要性、③子どもの体力低下問題、④親と子どものふれ合い不足、などについて説明および講習会を実施した。さらに、万歩計の装着（平日の2日間・土曜日・日曜日合計4日間）とアンケート調査や体力測定の協力を依頼した。万歩計は親子同一の曜日に付けてもらった。アンケート調査と体力測定は第1回目と第6回目の2回にそれぞれ実施した（写真1, 2）。



写真1



写真2

### 3) 指導体制

指導者はいずれもテニス歴やテニス指導歴を有する田尻町硬式テニス連盟のボランティア7名と和歌山大学教育学部大学院生2名、教育学部学生1名、経済学

部学生1名、システム工学部大学院生1名、システム工学部学生1名、和歌山大学教育学部非常勤講師（大阪体育大学大学院）1名で行った。指導には全員で14名があたり、1回の指導には常時8～10名が従事した。

#### 4) 統計処理

統計処理はMacintosh StatView 4.0を用い、体力測定の前後比較にはStudent's t-testを行った。危険率5%未満を有意差ありとし、測定値は全て平均値±標準偏差で示した。

### III. 結果および考察

#### 1) 出席率

6回開催のうち、1グループ（午前9時から10時20分のクラス）の出席率は94%、2グループ（午前10時30分から11時50分のクラス）は84%であった。合計で89%と高い出席率であった。参加者の熱心な取組姿勢と意欲が伺われた。

参加者で最も多かった学年は小学2年生であった。和歌山市が小中学生を対象として調査した「健康わかやま21」報告書によると、運動嫌いが小学4年生頃から急増し始めている。こうした現状を鑑みると、低学年のうちにスポーツの楽しさや面白さを体験させておく必要がある。この企画はテニスの技術を身に付けさせることのみではなく、テニスを通してその楽しさ、面白さを味わうことや体力向上に主眼を置いた取組であったこと、低学年にも対応できる内容であったことが参加する子どもへの興味づけとなり、また親の参加動機となったと考えられる。

子どもの参加者は男女同数であったが、親の参加比率は母親が81%を占めていた。主に土曜日の開催であったことから母親の参加率が高かったと考えられるが父親の参加率が低かったことは少し残念である。厚生白書（1998）では子どもと父親と一緒に過ごす時間は、父親で平均3.3時間、母親で7.4時間と父親は母親の1/2以下であったと指摘している。すなわち、教育やしつけについても母親の影響力が大きいことを示している。また、この時間は父母ともに先進国のなかで最も子どもと接する時間が少ないと報告されている。特に家庭生活で父親の存在感が希薄化している現象は大変問題であり、子どもの健全な育成や体力維持向上に対してマイナス要因となっている可能性がある。父親がもっと積極的に地域活動へ子どもと一緒に参加することが必要であろう。また、それを受け入れる体制づくりも必要となると考える。

#### 2) 開催前後でのアンケート調査の結果

開催前後に親を対象としたアンケート調査を実施した。

#### ①アンケート調査（テニス教室前）

アンケート調査の結果、53.8%の親が「これまでに子どもと一緒にスポーツをする機会が少なかった」と回答し、この教室に対する期待が高かったことが伺えた。また、「他の子どもより体力が高い」（65.4%）、「積極的に良く遊ぶ」（53.8%）」と回答した親が半数以上を占めていた。「かなり体力が低い（15.4%）」、「ほとんど外で遊ばない（23.1%）」を大きく上回り、本教室には活動的で体力的にやや高い子どもが参加していたと考えられた。スポーツ教室を企画し、募集を行なうとやはり体力に自信があり活動的な子どもの参加が多くなる。子どもの体力が二極化している現状を鑑みると、体力の低い、運動不足の子どもがもっと参加できるように企画段階での工夫や募集方法などに検討を加える必要があるだろう。

参加した親の特徴としては子どもに対して完全学校週5日制になったことに伴い「運動不足を心配した」と回答した者は46.2%、「学力の低下を心配した」が73.0%であり、学力の低下を危惧する親が圧倒的に多かった。体力が高く活動的な子どもの参加が多かったことから運動不足よりも学力の低下を重要課題として捕らえていた可能性もある。しかしながら完全学校5日制に伴う学力低下を危惧する親の意識状況が確認できた。

完全学校週5日制による土曜日午前中の過ごし方について「家の中で遊ぶ（テレビやゲームなど）」が38.6%と最も多く、「家の外で友達と遊ぶ（20.5%）」、「親と遊ぶ（11.4%）」、「学習塾に行く（6.8%）」、「スポーツクラブに行く（6.8%）」の順であり、圧倒的に室内で過ごす時間が多くなっている現状が明らかであった（図1）。また、日曜日についても同様な傾向を示していた。これらのことから土曜日の過ごし方、特に休日午前中の過ごし方の工夫が重要な課題であると考えられる。

回答	(%)	人数
家の中で遊ぶ（テレビゲームなど）	38.6%	17
家の外で友達と遊ぶ	20.5%	9
学習塾に行く	6.8%	3
スポーツクラブに行く	6.8%	3
親と外で遊ぶ	11.4%	5
親とスポーツをする	2.3%	1
その他	13.6%	6

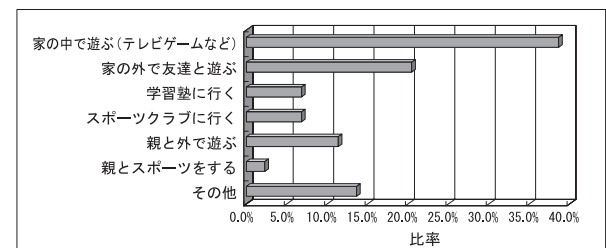


図1 質問：平成14年4月以降、子どもさんの土曜日、特に午前中の過ごし方はどうでしたか。



さらに親自身、同年代の方と比較して「体力が少し低い」、「かなり低い」と感じている者が合わせて65.3%を占め、さらに80.8%の親は運動不足を実感していた。参加を希望した親の特徴として子どもの体力や運動不足の対策にとまらず、親子でふれ合いながら自分自身の運動不足解消のために参加を希望した可能性も考えられる。

本調査では平日、休日の計4日間、万歩計を親子同時に装着してもらった。子どもの反応について、「かなり関心を示した」が80.8%を占めていた。また、親も初めて装着した者が多かったことから「親子で歩数を観察し、夕食時に楽しく会話した」という感想もあった。万歩計は身体活動量をだまかに把握するために有用な機器である。これまで中高年者の健康づくりに歩数を把握するための簡易な機器として利用されてきた。しかし、子どもについても動きの変化や活動量を把握するために有用であり、子どもの関心度からみても運動・活動水準を自ら認識し、運動・スポーツ・健康に関する学校保健の現場で学習教材として利用できると思われる。我々は小学生に万歩計を装着させることにより学校生活での運動量が明らかに多くなることや学校給食の残食量が減るなど大変興味深い効果を得ている。

## ②アンケート調査（テニス教室後）

6回終了後、親の評価をみると「大変満足した」（85.0%）、「少し満足した」（15.0%）を合わせると100%の親が「満足した」と回答していた。また、子どもも親も「親子で硬式テニスを楽しもう」の開催を「待ち望んでいた」（95.0%）と回答していた。さらに、子どもの体力のみならず親自身の体力向上に役になったと評価し（100%）、今後もこのような催し物を「開催してほしい」とする期待が高かった（写真3、4）。



写真3



写真4

教室最終回に「子どもの変化や感想・コメント」について自由記述をしてもらった（親）。その一部を紹介する。

- \* これからもテニスをやりたいという意欲がわいたような気がします。親子で楽しくできるスポーツということもわかりました。
- \* 普段しないような身体の動かし方だったので楽しくできました。
- \* 一生懸命すると言うことを学んでくれたと思うし、1時間20分という時間を子どもと精一杯過ごせたことが大変よかったと思います。
- \* テニスを真剣にするようになりました。
- \* 三人兄弟の真ん中で私と二人きりになることが少なく、この教室では二人だけになれるので喜んでいました。テニスが楽しいと言っていました。
- \* またテニスをやりたいと何度も言うようになった。とても楽しみにしていた。
- \* 毎回、朝私よりも早く起きてとても楽しみに参加していました。他のお子さんに比べてかなり体力がないと感じています。
- \* 学力の低下より体力の低下を心配していました。体力が高まれば学力や粘り強さが同時にについてくると思っています。
- \* 我慢のできない子ですが少し我慢することができるようになったのではないかと思います。
- \* テニス教室をすごく楽しみにしていました。でも相変わらずどんくさいのはなおりませんでした。
- \* 子どもが大変いきいき動いているのに感動しました。子どもの体力増進にもなりましたが、親の運動不足解消にもなりました。毎回子どもは楽しみにして食事の時にもテニスの話題で家族が賑わいました。大変良かったです。
- \* 子どもはとにかく動かないのでこの機会はある

りがたかったです。うちの子ともと係わるのは根気がいるので親子だけでは無理です。スタッフの方には大変感謝しています！

＊いろんな運動ができて体力が高まったので良かったです。

＊自分から何かをやる気になったので大変嬉しく思います。

### 3) 万歩計装着による日常身体活動量と「親子で硬式テニスを楽しもう」開催時の活動量

子どもと親の身体活動量を把握するために平日2日間、土曜日、日曜日の合計4日間万歩計を装着してもらった。また、親子同一日に装着を行った。その結果、子どもの土曜日の平均歩数は7,475歩、親は6,643歩であり平日の歩数平均に比べて子どもで16.9%、親で12.9%有意に少なかった（いずれも $P<0.05$ ）。日曜日については子どもの場合は平日より有意に多く、親では変わらなかった（図2）。こうした結果から子どもの場合、週5日制による土曜日の身体活動量の低下が問題であり、運動不足対策や体力の低下が生じないように家庭での工夫や地域スポーツ活動への参加を促し、またその支援体制を構築していくことが重要な課題となることが歩数状況からも示唆された。

「親子で硬式テニスを楽しもう」開催中（1回80分、合計6回）の平均歩数（活動量）は、子どもが4,191歩、親が2,895歩で子どもの歩数が親に比べ有意に多く、約1,300歩上回っていた（ $P<0.01$ ）（図3）。この歩数は事前に調査した土曜日の歩数に対して子どもで63.8%、親で46.4%に相当していた（図4）。

平日および土曜日・日曜日の歩数について親と子どもとの関連性を検討した。その結果、平日は親子の身体活動量には関連性が認められなかったが（図5）、土曜日と日曜日はいずれも有意な正の相関関係が認められた（いずれも $P<0.01$ ）（図6, 7）。すなわち、土曜日・日曜日の過ごし方が親・子どもの双方の身体活動量に関係している可能性が考えられた。親自ら積極的に外出することや戸外での遊び・ふれ合いを重視することで親子の身体活動量が高まることを意味するものである。また、子どもに影響されて親の活動量が高まる可能性もある。さらに親子が一緒に過ごさなくても活動的な親は子どもも活動的である可能性も考えられる。

一方、最近では休日子ども同士で遊ぶという風潮も薄らぎ、休日親子で過ごすことの依存度が高くなっていることを示唆するものかもしれない。そのため、親子のふれ合いを重視しつつも、休日子ども同士で楽しく遊ぶ、また遊びの工夫ができる家庭教育も視野に入れておく必要がある。

(歩)			
子・親	土曜	日曜	平日平均
子ども	7475	9483	8999
親	6643	7076	7624

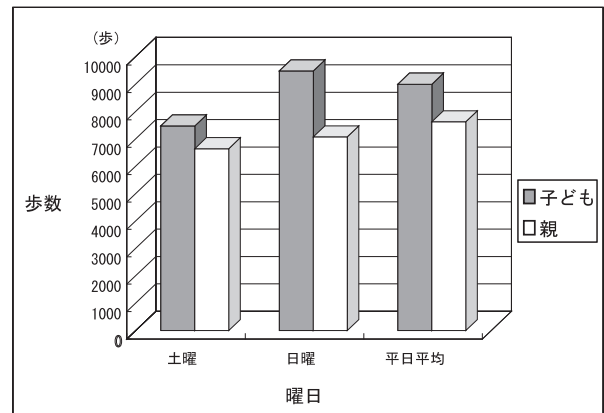


図2 万歩計装着による歩数調査結果

(歩)							
子・親	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	平均
子ども	3216	4014	4968	4376	4629	4347	4191
親	1638	2387	4960	3198	2800	2075	2895

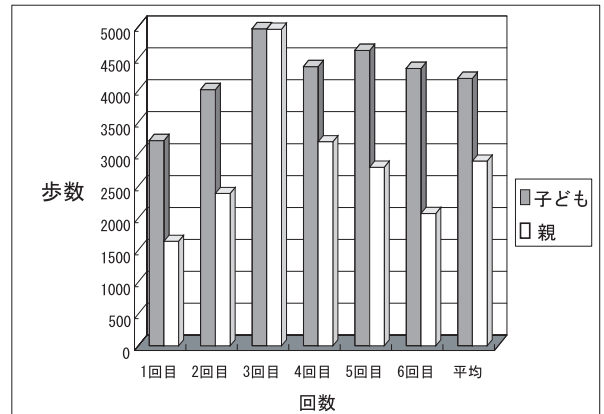


図3 テニス教室での歩数調査結果

(%)			
子・親	テニス/平日	テニス/土曜	テニス/日曜
子ども	52.0	63.8	51.3
親	56.3	46.4	48.1

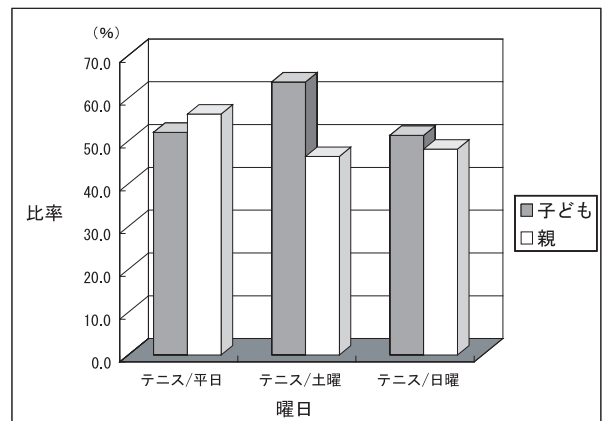


図4 テニス教室が平日および休日の歩数に占める割合(%)

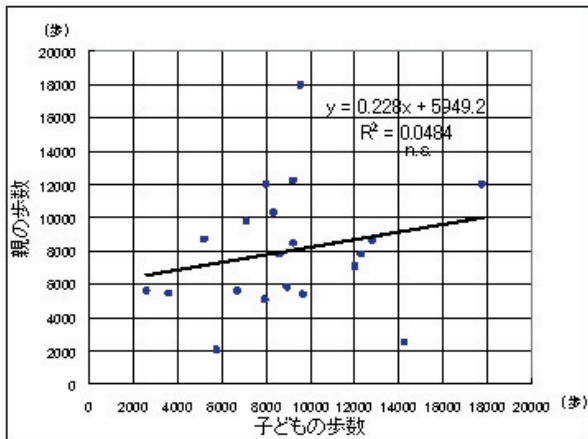


図5 平日における子どもと親の歩数の関係

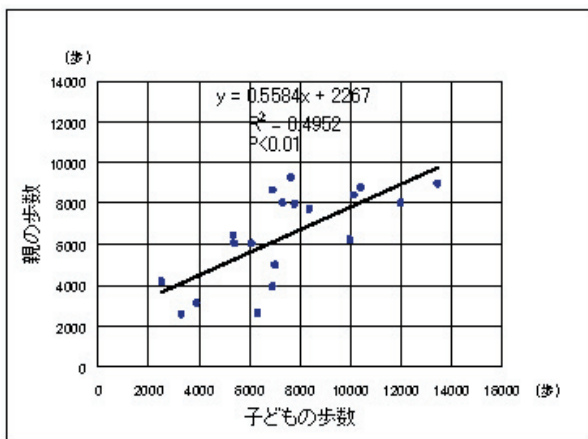


図6 土曜日における子どもと親の歩数の関係

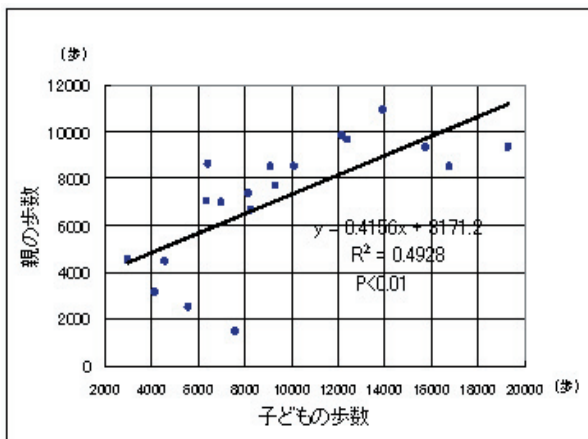


図7 日曜日における子どもと親の歩数の関係

#### 4) 体力測定の結果

体力測定を第1回目と第6回目の2回実施した。測定項目は開眼片足立ち（バランス能力）、テニスボール投げ（上腕筋力・調整力）、立ち幅跳び（瞬発力・脚筋力）、握力（筋力）、背筋力（筋力）、長座体前屈

（柔軟性）、20 mジグザグ走（巧緻性）、単純反応時間（敏捷性・反応性）の8種目であった。その結果、子どもでは背筋力、長座体前屈、20m ジグザグ走の3種目で有意な改善が認められた（背筋力：P<0.01、それ以外：P<0.001）。しかし、握力と立ち幅跳びでは有意な低下が認められた。それ以外は変化を認めなかった（表1）。

親では背筋力、20m ジグザグ走で有意な改善が認められた（それぞれP<0.05, P<0.01）。また、テニスボール投げは増加傾向を示した（P=0.65）。それ以外は変化を認めなかった。短期6回のテニス教室であったが、子ども、親ともに体力向上を示す項目が認められたことは有用な教室であったことが考えられる。テニスの技術指導のみならず、体力向上とふれ合いを重視した取組の成果であったと考える。また、このテニス教室をきっかけとして2ヶ月間の身体活動量が増加し、体力向上に結びついた可能性も考えられる。

#### VI. 最後に

今回、6回にわたって実施された「親子で硬式テニスを楽しもう！」は、学校が完全週5日制になったことに伴う地域貢献事業の一貫として企画・立案・実施された。親にとって子どもと土曜日を如何に過ごすか、学力や体力の低下を如何に防ぐか、など数多くの課題が存在している中で、運動不足・体力づくりを重点課題としてその問題点を少しでも解決する手がかりを得ることを目的としていた。アンケート調査や体力測定の評価からこの企画は大変有意義であり、効果的な企画であったと考える。今回は短期的な取組であったが、今後継続した定期開催を企画することや低体力、運動嫌いの子どもとその親と一緒に参加できる他種目のスポーツ教室を数多く企画していくことが必要となる。そのためには支援する地域スポーツ団体の協力と親の理解が不可欠である。また子ども、親、地域住民、地域スポーツ指導者、地域行政、学校それぞれがともに話し合い・支え合い、また育ち合える地域づくりが必要となるであろう。今後、継続的で具体的な対策が展開されていくことを期待したい。

文部科学省の「中央教育審議会答申」や「スポーツ振興基本計画」では「総合型地域スポーツクラブ」の設立を推進し、地域のスポーツ振興を促しスポーツ人口を拡大し、それによって社会公益性（医療費の削減、地域教育力の再生、多世代交流、高齢者の生きがい、文化・芸術の振興、子どもの心の教育、住みよい町づくり、市町村財源の軽減）などを期待している。我々が実施した取組は「総合型地域スポーツクラブ」の設立を目指す掛け橋と成り得たのではないかとと思われる。

さらに和歌山大学在学生在がボランティアとして指導

表 1 テニス教室前後における体力測定の変化

	単位	子ども			親		
		教室前	教室後	P	教室前	教室後	P
開眼片足立ち	秒	52.0 ± 20.8	56.8 ± 7.9	n. s.	57.6 ± 11.5	57.9 ± 8.9	n. s.
テニスボール投げ	m	15.5 ± 7.4	16.3 ± 7.5	n. s.	16.3 ± 7.6	17.0 ± 7.2	P=0.65
立ち幅跳び	m	1.47 ± 0.30	1.39 ± 0.27	P<0.05	1.63 ± 0.43	1.63 ± 0.20	n. s.
握力	kg	14.4 ± 5.2	12.7 ± 5.6	P<0.01	30.0 ± 7.8	29.0 ± 6.3	n. s.
背筋力	kg	43.2 ± 17.9	50.1 ± 22.4	P<0.01	84.6 ± 26.9	85.7 ± 22.6	P<0.05
長座体前屈	cm	25.7 ± 7.5	32.1 ± 8.4	P<0.001	35.7 ± 11.0	35.3 ± 10.5	n. s.
20 m ジグザグ走	秒	15.6 ± 1.2	13.8 ± 1.1	P<0.001	13.9 ± 1.0	13.3 ± 0.8	P<0.01
単純反応時間	秒	0.364 ± 0.06	0.350 ± 0.07	n. s.	0.326 ± 0.34	0.349 ± 0.53	n. s.

n. s. : 有意差なし

にあたり親子と触れ合うことができた。ボランティア学生の中には教員を目指す学生や院生が数名いた。今回の教室に参加して「学校教育と社会教育、家庭の連携の重要性を認識した」、「実践的な取組に参加できたことにより教育者になりたいという意欲が高まった」などの意見があった。地域に根ざし取組を大学が積極的に支援する体制づくりも重要であり、有能な教育者を輩出するためにもボランティア活動を通して地域と直接触れ合い、地域に育ててもらう教育協定を結ぶことも重要であり、大学高等教育機関側の教育体制づくりが課題となることも実感した。

謝辞：今回の企画を遂行するに当たり、田尻町教育委員会、「Try あんぐる」、田尻町硬式テニス連盟の全面的な協力を得ることができた。心から感謝致します。

#### 参考文献

- 1) 本山貢ほか(2000):循環器疾患と生活習慣病;「運動療法の意義と実際」, 中外医学社, 220-236.
- 2) 征矢英昭, 本山貢, 石井好二郎編著(2002):これであつくとく使えるスポーツサイエンス, 講談社.
- 3) 本山貢:子どもの食生活と健康, 子どもの食生活に関する調査研究報告書, 和歌山県.
- 4) 和歌山市「健康わかやま21」報告書(2003):身体活動・運動, 和歌山市.
- 5) 厚生白書(1998):少子化を考える一子どもを産み育てることに「夢」を持てる社会一, 厚生省.
- 6) 文部化学省ホームページ:「完全学校週5日制」,  
<http://www.mext.go.jp/>
- 7) 文部化学省ホームページ:「スポーツ振興基本計画」,  
<http://www.mext.go.jp/>
- 8) 文部化学省ホームページ:「子どもの体力向上のための総合的な方策について」,  
<http://www.mext.go.jp/>

- 9) わかやま21世紀健康づくり推進会議(2000):元気わかやま行動計画一提言書一, 和歌山県.